「マンガでやさしくわかる NLP」
（山崎 啓支　著／サノ マリナ　作画／日本能率協会マネジメントセンター）

私は、「もっと要領よく仕事を進めたい」、「職場の同僚とのコミュニケーションを円滑にできるようになりたい」こんな悩みを持ち、本を読んだりしていましたが、なかなか実践できない日々が続いていました。そんな時、この本を見かけ、表紙にある「なりたい自分を手に入れる！超実践心理学」という言葉に惹かれ、手に取りました。「NLP」という手法をマンガのストーリーを基にわかりやすく解説しているので、初めて知る言葉が多くても読み進めていくことができます。

この物語の主人公は、コーヒーチェーン店の店長に抜擢されたものの、部下とのコミュニケーションがうまくいかないこと等の悩みを抱えていました。そんな中、「NLP」に出会い、人間関係や部下指導などの課題を乗り越え、理想の店づくりを実現するために奮闘していきます。

「NLP」は、頭ではわかっていても実践できていなかったことをできるようになるための手法です。ちなみに「NLP」は「Neuro（神経）」、「Linguistic（言語）」「Programming（プログラミング）」の頭文字を並べたもので、日本では、「神経言語プログラミング」と翻訳されていて脳の取扱説明書とも呼ばれています。

私は、犬に追いかけられる「体験」を何度か繰り返し、放し飼いの犬と遭遇すると、すぐさま逃げ出してしまうほど犬が苦手になってしまいました。その体験がきっかけとなり、無意識に「犬は怖いもの」と思い込んでいました。

また、親から「時間を守りなさい」と言われ続け、私の中で「時間厳守」という価値観が作られました。「言葉」によって繰り返し注意されたことにより、その価値観に沿った行動をとるようになりました。

このように、人は体験（Neuro）や言葉(Linguistic)によって、ある物事を意味づけし、脳にプログラム(Programming)をインストールしています。このプログラムは無意識に作られていくことがほとんどですが、このプログラムを書き換えたり、新たに作ることによって、なりたい自分に近づいていくことができると考えられています。

「NLP」を身に付けていくと、自分の仕事に対する姿勢を改めて見直し、自分自身をコントロールできるようになると思いました。日々の業務に追われていて視野が狭くなっていましたが、今やっていることは将来につながる経験なのだと思うようになりました。また、クレーム対応の際にも、その裏に隠れている問題を客観的に観察し、慌てずに対応できるようになるのではないかと思います。

普段の生活の中で、「うまくいかないな」、「変わりたい」と思うことは誰にでもあると思います。色々な知識を得て、頭ではこうすればいいとわかっていることでも、意識しているだけではなかなか実践できません。そんな時、なりたい自分に近づくために、「NLP」という手法を用いてみるのはいかがでしょうか。（こ）